



献立表



令和6年度

長井市給食共同調理場

献立作成者：栄養士 佐竹直子

日 (曜日)	献立	材料	日 (曜日)	献立	材料
3月	ごはん さけの塩麴焼き 切干大根と ひじきの煮物 山菜汁 バナナ	ごはん ,系こん,きび砂糖,さけ,ひじき 茎わかめ, 打ち豆 ,さつま揚げ,かつお節 豚肉,高野豆腐,みそ,切干大根,人参 わらび,ごぼう,ふき,たけのこ,バナナ 酒,塩麴,醤油	17月	玄米入りごはん さわらの照り焼き スパゲティサラダ みそ汁(えのき 生揚げ・小松菜) オレンジ	ごはん ,玄米,きび砂糖,サラスパ,みそ ノンエッグマヨネーズ,さわら,生揚げ 草岡ハム,かつお節,胡瓜,とうもろこし 人参,えのきたけ,小松菜,オレンジ 酒,醤油,みりん,塩,こしょう,米酢
4火 ★	【歯と口の健康週間 ～10日】 カミカミドライカレー (玄米入りごはん) チーズサラダ ほうれん草と鶏肉のスープ 野菜ジュース	ごはん ,玄米,豆乳バター,きび砂糖,米粉 米油,豚肉, 大豆 ,チーズ,鶏肉, にんにく 生姜,玉ねぎ,人参,ごぼう,トマト,きゅうり キャベツ,とうもろこし,マッシュルーム ほうれん草,ブロッコリー,塩,こしょう トマトケチャップ,中濃ソース,カレー粉 醤油,米酢,ブイヨン,野菜ジュース	18火	ちゃんぽんめん 春巻き メープル小魚アーモンド フルーツポンチ	国産小麦ラーメン,米油,アーモンド メイプルシロップ,サクランボゼリー 豚肉,あさり,いか,イタヤ貝,えび,たこ さつま揚げ,有機豆乳,春巻き,煮干し キャベツ, 玉ねぎ ,もやし,国産きくらげ ねぎ,人参,りんご,桃,ラフランス パイン,みかん,バナナ,レモン果汁 鶏がらスープ,塩,醤油,酒,こしょう
5水	麦入りごはん ししゃもフリッター 小松菜と厚揚げ煮 みそ汁(大根・油揚げ 打ち豆) グレープフルーツ	ごはん ,大麦,米油,きび砂糖,油揚げ ししゃもフリッター,生揚げ,かつお節 打ち豆 ,煮干し,みそ,しめじ,人参,小松菜 キャベツ,大根,醤油,みりん グレープフルーツ	19水	【食育の日献立】 行者菜と豚肉のまぜご飯 (麦入りごはん) 麴の揚げ照り 貝沢山汁 牛乳	ごはん ,大麦,ごま油,麴,でんぷん,米油 きび砂糖,豚肉,豆腐,鶏肉,かつお節 牛乳, 行者菜 ,干椎茸,人参,生姜,小松菜 みそ,塩,醤油,酒,みりん
6木	もち麦入りごはん 炒り鶏 さっぱり納豆 みそ汁(わかめ・生揚げ キャベツ) ヨーグルト	ごはん ,もち麦,つきこん,きび砂糖,米油 納豆 ,かつお節,生揚げ,みそ,わかめ ヨーグルト,鶏肉,たけのこ,れんこん 椎茸,ごぼう,いんげん,人参 大葉,キャベツ,みりん,醤油,梅	20木 ★	ごはん きのこ入りしゅうまい 小魚と野菜のナムル 卵と鶏肉の コンスープ 野菜ジュース	ごはん ,きび砂糖,ごま油,ごま,でんぷん きのこ入りシュウマイ,揚げちりめん 鶏肉,たまご,ほうれん草,キャベツ,人参 豆もやし,とうもろこし,クリームコーン ねぎ,醤油,米酢,塩,鶏がらスープ,酒 野菜ジュース
7金	鶏ごぼううどん 草岡ハム入りおひたし さつまいもかりんとう 牛乳	国産小麦うどん,米油,きび砂糖,昆布 さつまいも,黒糖,鶏肉,かつお節, 草岡ハム,牛乳,干椎茸,ごぼう,まいたけ ねぎ,キャベツ,ほうれん草,醤油,塩,酒	21金	ごはん さばの西京焼き ピーマンとじゃがいもの カレーソテー 肉入りみそワントンスープ ヨーグルト	ごはん ,きび砂糖,じゃがいも,米油 さば,みそ,ベーコン,肉入りワントン ヨーグルト,ピーマン, 玉ねぎ ,きくらげ 人参,とうもろこし,青梗菜,たけのこ ねぎ, にんにく ,酒,みりん,カレー粉,塩 鶏がらスープ,豆板醤
10月	【入梅献立】 玄米入りごはん いわしの梅煮 切干大根のナムル みそ汁(行者菜・豆腐 しめじ) グレープフルーツ	ごはん ,玄米,きび砂糖,ごま油,ごま,みそ いわしの梅煮,豆腐,かつお節,煮干し 切干大根,人参,カラーピーマン きゅうり,しめじ, 行者菜 醤油,グレープフルーツ	24月	ごはん 鶏のから揚げ 春雨の中華和え みそけんちん汁 野菜ジュース	ごはん ,米粉,でんぷん,米油,緑豆春雨 きび砂糖,ごま油,ごま,鶏肉,草岡ハム 生揚げ,みそ,かつお節,煮干し,生姜,大根 にんにく ,もやし,きくらげ,きゅうり 人参,ごぼう,ねぎ,酒,みりん,塩,醤油 米酢,野菜ジュース
11火	スパゲティミートソース フレンチ ドレッシングサラダ あさりとアスパラのスープ オレンジ	スパゲティ,オリーブオイル,小麦粉 豚肉,牛肉,草岡ハム,あさり,豆腐,玉ねぎ ピーマン,人参,マッシュルーム,醤油 にんにく ,トマト,トマトケチャップ キャベツ,とうもろこし,きゅうり,塩 アスパラガス,オレンジ,ブイヨン フレンチドレッシング,こしょう 鶏がらスープ	25火	麻婆丼 (麦入りごはん) ごぼうと茎わかめの サラダ 青梗菜とコーンのスープ バナナ	ごはん ,大麦,きび砂糖,でんぷん,ごま油 ノンエッグマヨネーズ,豚肉,豆腐,みそ 茎わかめ,鶏肉,生姜, にんにく ,玉ねぎ ねぎ,グリーンピース,ごぼう,きゅうり 人参,とうもろこし,青梗菜,バナナ,酒 豆板醤,テンメンジャン,醤油,塩 オイスターソース,鶏がらスープ
12水	しらすごはん 揚げ出し豆腐 三五八漬け(キャベツ きゅうり・人参) みそ汁(庄内麴 小松菜・玉ねぎ) ヨーグルト	ごはん ,きび砂糖,ごま,でんぷん,米油 庄内麴,しらす,油揚げ,豆腐,鶏肉,大葉 かつお節,みそ,ヨーグルト,煮干し えのきたけ,人参,グリーンピース,キャベツ 胡瓜,小松菜,玉ねぎ,醤油,みりん,塩,塩麴	26水	ハヤシライス (麦入りごはん) ブロッコリーサラダ フルーツゼリー	ごはん ,大麦,豆乳バター,米粉,きび砂糖 ごま油,ごま,グラニュー糖,牛肉, 玉ねぎ にんにく ,しめじ,人参,マッシュルーム トマトケチャップ,グリーンピース ブロッコリー,キャベツ,とうもろこし きゅうり,パイン,黄桃,レモン果汁 ハヤシルウ,ブラウンルウ,赤ワイン りんご,米酢,醤油,アガー
13木	ごはん マーマレードチキン こまつナ和え 米粉めん汁 牛乳	ごはん ,マーマレードペースト,鶏肉 ノンエッグマヨネーズ,米粉めん,ツナ 豚肉,牛乳,生姜,キャベツ,小松菜,人参 ごぼう,みつば,干椎茸,塩,こしょう 白ワイン,醤油	27木	おこめパン 草岡パークフランクの 粒マスタードソース 根菜ごまサラダ かぼちゃの豆乳スープ オレンジ	お米パン,きび砂糖,ごま,豆乳バター ノンエッグマヨネーズ,こしょう 米粉,草岡減塩パークフランク,有機豆乳 トマトケチャップ,れんこん,ごぼう,人参 玉ねぎ ,南瓜,乾燥パセリ,オレンジ あらびきマスタード,米酢,醤油,酒 ブイヨン,ホワイトルウ,塩,みりん
14金	ごはん ぶりの揚げ照り 納豆和え 豆腐と行者菜のスープ バナナ	ごはん ,でんぷん,米油,きび砂糖,麴,ぶり 納豆 ,かつお節,豆腐,生姜,ほうれん草 人参,豆もやし,えのきたけ, 行者菜 バナナ,醤油,酒,みりん,塩	28金	玄米入りごはん あじの南蛮漬け 卵の花炒り煮 みそ汁(キャベツ 小松菜・しめじ) 牛乳	ごはん ,玄米,でんぷん,米油,きび砂糖 系こん,あじ,おから,ちくわ,有機豆乳 かつお節,みそ,煮干し,牛乳,生姜, 玉ねぎ 人参,ピーマン,ごぼう,ねぎ,キャベツ しめじ,小松菜,酒,醤油,米酢

★アレルギー対応食提供日 4日(乳) 20日(卵)
月平均 426kcal タンパク質16.7g 脂質12.5g 塩1.4g

☆材料の都合により食材を変更することがあります。
☆ごはんは長井産はえぬき一等米です。
☆長井市産の食材は太字になっています。